5 **Préambule**

7 Yogathérapie

8 **Spiraldynamik et yoga : le couple idéal**
8 Yogathérapie : le corps, mode d'emploi
11 Artisan de sa fortune

12 **Yoga : la voie thérapeutique d'accès à soi-même**
12 Hatha Yoga : le corps comme terrain d'expérimentation
14 Svādhyāya : l'autoanalyse
15 Prāna : le flux d'énergie vitale
15 Muhkti : la libération

17 **De la théorie à la pratique**
18 Expérience de ses propres limites : la méthode du tâtonnement
19 Effets bénéfiques et effets indésirables

20 Comment commencer et terminer une séance

ENCHAÎNEMENTS

Les séries d'asanas étudiées pour former un ensemble cohérent créent des séquences de mouvements harmonieuses et fluides. On peut parler à leur sujet de méditation en mouvement. Chacun des sept enchaînements proposés ici s'adresse à une région du corps en particulier – à vous de déterminer où se situent vos besoins.

140 **Un bassin plus tonique**
142 **Des hanches plus libres**
144 **Un bas du dos plus stable**
146 **Une cage thoracique plus mobile**
148 **Des genoux plus forts**
150 **Des épaules plus solides**
152 **Calme et sérénité**

Yogathérapie : la voie de la santé

La yogathérapie allie un savoir millénaire avec les acquis récents de la biomécanique, et plus particulièrement le principe de la spirale. De l'anatomie et de la médecine moderne naît ainsi un mode d'emploi pour parvenir à des mouvements physiologiquement corrects. Découvrez les lois de la nature et les schémas gestuels archaïques présents chez chacun d'entre nous dès la naissance, et appliquez-les aux postures du Hatha Yoga. Faites de votre corps un terrain d'expérimentation, et du mouvement, une voie d'accès thérapeutique à vous-même. Vous gagnerez en stabilité intérieure et en équilibre, acquerrez plus de force et conserverez votre mobilité jusqu'à un âge avancé.

Larsen, Christian
Yogathérapie
2014

digitalisiert durch
IDS Basel/Bern, im Auftrag der
Schweizerischen Nationalbibliothek

Corbeau, chien & Co.

Apprenez pas à pas les principaux asanas et leurs variantes. En soignant les alignements et en vous concentrant sur les détails, vous découvrirez jusqu'où vous pouvez aller avec votre corps sans vous faire mal – ses points forts et ses points faibles. Chaque asana produit des effets spécifiques sur l'appareil locomoteur et les organes internes. Les planches en 3D vous montreront, pour chacun d'eux, quelles sont les structures sollicitées. Fort de ce savoir, vous trouverez les asanas qui conviennent pour ce dont vous souffrez. Et, grâce aux multiples variantes possibles, vous pourrez vous entraîner discrètement n'importe où : en attendant le bus, dans votre cuisine ou au bureau.

23 **Les asanas**

24 Postures debout et allongé
27 **Arbre**
33 **Guerrier**
39 **Triangle**
45 **Main au gros orteil, couché**
51 **Bébé heureux**
57 **Jambes au mur**
62 Appuis et torsions
65 **Chien tête en bas**
71 **Planche**
77 **Corbeau**
83 **Angle de côté retourné**
89 **Torsion assise**
95 **Torsion inversée au sol**
100 Flexions avant et extensions du dos
103 **Flexion avant debout**
109 **Pince assise**
115 **Charrue**
121 **Cobra**
127 **Chameau**
133 **Colombe**
139 Enchaînements de postures
154 **Aspects médicaux des asanas**
154 Les asanas et leurs indications
157 Indications et asanas préconisés
159 Index